

svazek 16

KNIHOVNIČKA Meduňky



Učme se životu II

PhDr. Marie Říhová

Učme se životu II

Učme se životu II

Marie Říhová

Meduňka

Svazek 16/12

© Marie Říhová, 2012
ISSN 1804-655x
ISBN 978-80-904750-9-0

PŘEDMLUVA

Dobrá kvalita života je neodmyslitelná bez harmonické a jasné mysli. Najít svůj vnitřní mír ale můžeme jen my sami.

Často nám připadá, že ve světě je víc zla než dobra. Dokonce jsme přesvědčeni, že dobrý člověk nemá žádnou šanci. Ale právě tito lidé jsou spasiteli světa, který by se bez nich zhroutil, neboť jsou silným protipólem zla.

Kristus řekl: „Kdo zlu nebrání, sám zlo činí.“

Každé naše slovo, myšlenka, může zapálit jiskru, a to i na druhém konci světa.

Člověk se nesmí utápět v úzkosti a pasivně přihlížet zlu.

To vše vede často k nemocem těla i ducha.

Každý z nás má schopnost samoléčení, jen se musí naučit tuto schopnost vědomě ovládat. To patří do oblasti psychosomatické medicíny. Nelze léčit příznaky onemocnění, aniž bychom léčili příčinu.

Fyzické tělo je produktem vědomí, mysli a podvědomí – neboli vyššího JÁ.

Jak čelit následkům stresu, který je způsobem života naší civilizace a v současné době naším častým průvodcem?

Člověk musí sám se sebou zacházet tak, aby byl v rovnováze jak s vnějším prostředím, tak sám se sebou. Jedině potom pociťuje dostatek vitality a klidu.

Dovoluji si ocitovat pana Jiřího Paseku, jednoho z našich nejlepších léčitelů: „Jíme všechno, co dům dá. Nic nám neschází, nestonáme. Nikomu neradím, aby vynechal nějaké jídlo. Nejsme veverka, abychom se živili jen oříšky.“

Tím dal jasně najevo, že kořeny onemocnění nejsou ve fyzickém těle, ale především v duševních postojích člověka.

Život je takový, jak jej chceme vnímat. A tak se snažme nepromarnit život povrchnostmi.

Každý den, který prožíváme, má smysl.

Nejobtížnější je bojovat sám se sebou a nejdůležitější součástí našeho života je pozvednutí vlastního sebevědomí tím, že si uvědomíme, jak můžeme být prospěšní jiným. Každý z nás má pouze dvě možnosti – buď bude šťastný, nebo nešťastný.

Rozhodněte se pro tu první možnost. Ať vás v životě potká cokoli, vždy to berte jako poučení a krok vpřed. Učte se žít s pokorou a úctou k životu a ke každé situaci, do níž se v životě dostanete.

ADOLESCENCE

Období adolescence probíhá zhruba ve věku od 15 do 22 let. Teprve v tomto období člověk postupně dosahuje plné reprodukční zralosti a rychle se také mění jeho postavení ve společnosti. Dochází ke změně škol – ze základní školy do učebních oborů nebo na střední školy. Zásadně se mění sebepojetí a začínají hlubší a častější erotické vztahy. Mladý člověk bývá v tomto období označován jako mladistvý nebo teenager. Jeho tělesný růst není rovnoměrný, končetiny rostou rychleji, dítě působí jako pohybově neobratné, jako by si se svým tělem nevědělo rady. Dívkám se začíná zaoblovat postava, u chlapců dochází k vyznačení svaloviny.

Zránění mozku pokračuje s určitými výkyvy. Na začátku pubescence se objevují pomalejší vlny v EEG. Převaha alfa vln (klidových) se definitivně ustavuje po 16. roce života. S těmito změnami také souvisí zvýšená emoční (citová) labilita a téková pozornost.

Dospívání je samostatným životním obdobím. Jedinec, dosud závislý na dospělých, by měl být v tomto období přijímán jako plně rovnoprávný člen lidské společnosti.

Dospívající se začínají lišit jak od dětí, tak od dospělých, vytvářejí si zvláštní znaky i specifickou strukturu

s odlišným vyjadřováním, oblečením a úpravou svého vzhledu, sdružují se do neformálních seskupení – party. Ve vyspělých západních kulturách při výměrech trestů je speciální legislativní úprava pro případy mládeže právě ve věku od 15 do 18 let.

Postavení dospívajících ve společnosti je nejisté a jejich výchovné vedení bohužel často nejednotné. Současná společnost se stává příčinou mnoha obtíží mládeže a snaha uniknout z těchto obtíží vede často k počátkům alkoholismu nebo užívání drog.

Dospívání někdy provázejí nálady směřující k negativitě, projevuje se impulzivní jednání, nestálost a nepředvídatelnost reakcí a postojů, dochází k výkyvům ve školním prospěchu. K tomu navíc přistupuje zvýšená unavitelnost, ochablost a apatie se střídají s krátkými fázemi vystupňované aktivity. Tento stav mohou doprovázet různé neurovegetativní poruchy, zhoršení spánku, poruchy chuti k jídlu. U některých jedinců se začíná projevovat mentální anorexie a bulimie, mající často kořeny již v útlém dětství, ale probouzející se právě v tomto věku. Mohou se objevit i nejrůznější fobie (iracionální strachy), například ze špíny, z různých druhů hmyzu apod.

Dospívající sami nerozumějí těmto svým projevům – úzkostlivě pozorují své niterní stavy, stále více přemýšlejí o svých vnitřních konfliktech, ukrývají se do svého vnitřního světa a stupňuje se u nich denní snění, které je odvádí od reality. Toto všechno pak tvoří charakteristický celek, ve kterém převládá nevyrovnanost a konfliktnost.

Jedinec v období dospělosti ve škole nechce memo-rovat, ale chce se učit na základě poznání logických souvislostí.

Rychlý rozvoj schopností vede k novým a hlubším zájmům – k zájmu o sport, četbu, hudbu, film a divadlo, u mnoha mladých lidí se objevují vážnější pokusy o aktivní literární, hudební nebo výtvarnou tvorbu. Témata se ovšem liší. Dřívější zájem o dobrodružné náměty klesá a rozvíjí se zájem o historická, společenská a válečná témata, o milostné romány, o science-fiction, ale i o poezii. Vzniká odpor k nucené či doporučované školní četbě a vážné hudbě. Mění se i ideály. Nový způsob myšlení také významně ovlivňuje postoj dospívajícího ke státu, k jeho představitelům i ke společnosti.

Dospívající se uvolňuje z přílišné závislosti na rodičích a navazuje významnější vztahy s vrstevníky druhého pohlaví. Mnozí zásadně odmítají životní cíle a způsob života rodičů. Tam, kde se dospívajícímu nepodaří uvolnit se z přílišné závislosti na rodičích, může se láska k rodičům obrátit v nepochopitelnou nenávist, úcta v pohrdání. Dochází k volbě povolání a běda rodičům, kteří své vlastní neúspěchy chtějí kompenzovat tím, že násilně ovlivňují volbu povolání svého dítěte. Jak má mladistvý získat jistotu hodnot, na kterých by měl stavět, když systém hodnot společnosti je špatný.

Nedostatek duchovní a citové orientace mnohé mladistvé odděluje od života dospělých. Úmyslně provokují jako punkové, zdobí se piercingem, vyznávají rape a techno, připojují se k extrémním sektám nebo s ne-

řízenou agresivitou a velkým zklamáním chtějí vše odmítnout a potlačit. V podstatě jde o výkřiky nejistoty a úzkosti. Dlouhý interval mezi učením a schopností najít si práci (obvykle je vyžadována praxe) a touhou založit si rodinu je velmi demotivující.

Rodiče si přejí, aby se jim dítě více svěřovalo, a často se toho snaží dosáhnout nátlakem nebo vyzvídáním. Neumějí naslouchat dítěti v pravou chvíli (obvyklé „nemám čas“), neumějí dávat najevo trvalý zájem v atmosféře důvěry – bez vnucování a mentorování.

Rodiče by v tomto období měli podporovat dítě v hledání jeho osobní orientace a životních cílů, měli by vymezit jasné hranice, a to s dostatkem volnosti pro samostatné rozhodování. Jedině v tomto případě se vztahy v rodině udrží ve zdravé poloze.